



Verband für
Sehtraining &
Augentherapie

Mit ganzheitlichem Sehtraining zurück zum natürlichen und lebendigen Sehen

Ihre Augen möchten einen Wechsel aus Anspannung und Entspannung, um fit zu bleiben. Eine einseitige Belastung kann die Sehfähigkeit stark reduzieren. Das ganzheitliche Sehtraining zeigt auf, wie Sie Ihre Augen mit einfachen Alltagsübungen revitalisieren können.

Volkskrankheit schlechtes Sehen

Haben Sie sich auch schon darüber geärgert, Kleingedrucktes nicht mehr lesen zu können? Raubt Ihnen die unklare Sicht wertvolle Zeit bei der Bildschirmarbeit? Müde Augen sind Zeit- und Energieräuber!

Noch nie in der Menschheitsgeschichte wurden unsere Augen dermassen strapaziert wie heute:

Viele Stunden unseres Tages verbringen wir mit monotoner Computerarbeit, fokussiertem Lernen in der Schule und tragem Konsumieren am TV/Smartphone/Tablet. Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir sitzend in künstlich beleuchteten Innenräumen, ungesunde Umwelteinflüsse wie Stress, nährstoffarme Ernährung und Bewegungsmangel belasten uns zusätzlich.

Unser Körper reagiert darauf mit trockenen, brennenden, geröteten oder müden Augen sowie Entzündungen, Irritationen, verminderter Sehleistung und nachfolgend mit Kopfschmerzen. Rund 40 % aller Berufstätigen, welche vorwiegend am Computer sitzen, klagen über chronische Augenbeschwerden und stetige Sehverschlechterungen. Tendenz steigend.

Schlechtes Sehen gehört für viele fast schon zur Normalität. Leider ist oft nur eine Lösung für das Problem bekannt: Man greift zu den Hilfsmitteln Brille und Kontaktlinse. Dabei bietet das ganzheitliche Sehtraining eine wirksame Alternative.

Methodik

Der amerikanische Augenarzt Dr. med. William H. Bates (1860-1931) gilt als Erfinder des Sehtrainings. Sein Anfang des 20. Jahrhunderts entwickeltes Augentraining (Bates Methode) bildet die Grundlage zahlreicher heute weltweit praktizierter Methoden mit dem Ziel, die Regenerationskraft der Augen zu aktivieren: Das ganzheitliche Sehtraining vitalisiert Körper und Geist und fördert die Koordination von Augen, Gehirn und Körper. Ziel ist es, sich neue Sehgewohnheiten anzueignen, welche auf ganz natürliche Art und Weise mit der Zeit im Alltag verankert werden.

Wir hegen und pflegen unseren Körper täglich. Warum nicht mit einer einfachen Methode unseren Augen jeden Tag etwas Gutes tun?



**Verband für
Sehtraining &
Augentherapie**

Positiver Effekt

Bei regelmässigem Training können verschiedene positive Veränderungen beobachtet werden:

- Die Augen sind deutlich besser befeuchtet.
- Die aktuelle Sehkraft kann erhalten werden.
- Die Sehqualität nimmt zu.
- Prävention von schwerwiegenden Krankheiten wie Grauer Star (Katarakt), Glaukom oder Makuladegeneration (AMD).
- Mehr Lebensqualität kehrt ein – und dies nachhaltig.

Ist Sehtraining auch etwas für Sie?

Ganzheitliches Sehtraining macht in jedem Alter Sinn:

Bereits Ihr Kleinkind ist in der Lage, die einfachen Übungen anzuwenden. Als Schüler, Studentin oder Berufstätige sind Sie durch langes, fokussiertes Arbeiten besonders gefährdet und können massiv profitieren. Und gerade im Alter brauchen Ihre Augen besondere Aufmerksamkeit, denn es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen.

Der Nutzen ist bei jeder Form von Sehschwäche gegeben:

- Kurzsichtigkeit
- Weitsichtigkeit
- Alterssichtigkeit
- Hornhautverkrümmung
- Schielen
- etc.

Aber Sehtraining ist nicht nur etwas für Brillenträger! Auch wenn Sie völlig beschwerdefrei sind, können Sie schon heute mit den Übungen zum Erhalt Ihrer Sehkraft beitragen.

Wer wir sind

Der Verband für Sehtraining und Augentherapie zählt rund 40 Aktivmitglieder. Sie verfügen über eine fundierte Ausbildung und bilden sich regelmässig weiter.

Kontaktieren Sie noch heute unverbindlich Ihre persönliche Sehtrainerin oder Ihren persönlichen Augentherapeuten in Ihrer Nähe: www.sehtraining.ch